



© Evan Lorne - Shutterstock.com

## Zucker ist Gift für den Körper

Autor: Zentrum der Gesundheit, Letzte Änderung: 12.08.2016

(Zentrum der Gesundheit) - In westlichen Gesellschaften ist der Konsum von raffiniertem Zucker zur täglichen Sucht geworden. Zucker im Kaffee und Tee, süsse Aufstriche als Brotbelag, Kuchen, Kekse und andere Süßigkeiten für den kleinen Hunger zwischendurch und Süssgetränke gegen den Durst. In Kombination mit all den versteckten Zuckermengen in Fertiggerichten, Saucen, Konserven, Milchprodukten etc. schafft es der europäische Durchschnittsbürger auf rund 40 Kilogramm reinen Zucker pro Jahr. Diese Entwicklung führt nicht "nur" zur Fettleibigkeit, sondern trägt zu enormen gesundheitlichen Problemen bei.

## Alle drei Wochen kommt ein Kilogramm dazu

40 Kilogramm Zucker pro Jahr entsprechen pro Person einem Zuckerverbrauch von etwa 37 Zuckerwürfeln am Tag. 37 Zuckerwürfel bringen Ihnen fast 600 zusätzliche Kalorien.

Wenn Sie diese 600 Kalorien nicht auch tatsächlich wieder verbrennen, wie beispielsweise im Sport oder bei körperlicher Arbeit, dann schlagen diese zusätzlichen Kalorien nach nur knapp drei Wochen mit einer Gewichtszunahme von 1 Kilogramm zu Buche.

Und wir reden hier nicht von exzessivem, sondern von einem ganz durchschnittlichen Zuckerverzehr.

## Zucker hat viele Namen

Der Zuckergehalt eines Produktes wird häufig absichtlich vor dem Konsumenten "versteckt". In der Zutatenliste des Etiketts wird der Zucker, nämlich nicht unbedingt auch als solcher, deklariert. ~~Zentrum der Gesundheit verwendet Cookies, um Ihnen den bestmöglichen Service zu gewährleisten. Wenn Sie auf der~~

Seite weitersurfen stimmen Sie der Cookie-Nutzung zu. [Mehr Informationen](#)

**Ich stimme zu**

Da steht vielleicht Saccharose (einfach ein anderer Begriff für Zucker) oder Glucosesirup (ein billiger Ersatz für Haushaltszucker, der nicht minder gefährlich ist).

Oft erwähnten Produkte sind Maibenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose), Milchzucker (Laktose) oder Malzzucker (Maltose). Bei all diesen Zuckerarten handelt es sich um raffinierte Industriezucker – ganz egal, ob sie nun aus der Milch oder aus Früchten gewonnen wurden.

Die gesundheitlichen Auswirkungen dieser Zuckerarten sind ähnlich gravierend wie die des herkömmlichen Haushaltszuckers.

Da Zucker jedoch für die meisten von uns so alltäglich und selbstverständlich geworden ist, fragen sich viele: Ist Zucker tatsächlich so schlimm? Was genau ist denn nun seine Wirkung auf den menschlichen Körper? Ist Zucker wirklich ein "Gift", wie gelegentlich behauptet wird?

## Was ist ein Gift?

Schaut man im Wörterbuch nach, so wird dort der Begriff "Gift" folgendermassen beschrieben: "Eine Substanz, die einen Organismus verletzt oder tötet" und "zerstörerisch auf die Gesundheit wirkt".

Kann Zucker die Gesundheit zerstören? Kann er einen Organismus verletzen oder gar töten? Schliesslich essen rund um den Globus viele Millionen Menschen tagtäglich grosse Mengen an Zucker in Form von Süssigkeiten, Eiscreme, Kuchen und gesüssten Getränken – und fallen danach NICHT tot um.

## Wie also wirkt Zucker wirklich?

Zucker beeinträchtigt bewiesenermassen die Leistungsfähigkeit des Immunsystems. Schon die durchschnittlich am Tag konsumierte Zuckermenge reicht aus, um das Immunsystem deutlich zu schwächen. Wenn das Immunsystem geschwächt ist, haben Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten leichtes Spiel.

Dadurch wird der Mensch ganz automatisch anfällig für viele Krankheiten.

## Der Unterschied zwischen Zucker und einer Zuckerrübe

Wenn Sie eine Zuckerrübe essen, dann nehmen Sie nicht nur Zucker zu sich, da die Rübe auch Ballaststoffe, Vitamine und sehr viele Mineralien enthält. Die Natur hat in unseren Lebensmitteln alles vereint, was unser Körper zur Gesunderhaltung benötigt.

Wenn jetzt nur noch der von der Industrie extrahierte Zucker verzehrt wird, dann vermisst unser Organismus die Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien, die normalerweise in der Zuckerrübe sind.

Industriezucker enthält diese Vitalstoffe nicht mehr. Das einzige, was Zucker zu bieten hat, sind Kohlenhydrate in Hülle und Fülle. Sie machen nicht nur dick, sondern auch noch krank. Natürlich nicht sofort, denn sonst würde ja keiner mehr Zucker essen wollen.

Der Prozess verläuft schleichend und unauffällig, so dass kaum jemand auf die Idee kommt, im Zucker den Schuldigen für seinen miserablen Gesundheitszustand zu suchen.

## Zucker schafft Vitamin- und Mineralstoffmangel

Da mit dem Zucker also weder Vitamine noch Mineralien oder Ballaststoffe eintreffen, muss sich der Körper die zur Verarbeitung des Zuckers erforderlichen Begleitstoffe aus seinen eigenen Vorräten holen.

Und was passiert, wenn Tag für Tag grosse Mengen reinen Zuckers im Körper eintreffen, aber die eigentlich dazugehörigen Vitalstoffe fehlen? Dann muss der Körper jeden Tag aufs Neue in seine Vorräte greifen, um den Mangel zu decken.

Ein chronischer Mineralstoffmangel ist zwangsläufig die Folge.

Seite weitersurfen stimmen Sie der Cookie-Nutzung zu. [Mehr Informationen](#)

**Ich stimme zu**

Dieser Mangel erzeugt Karies, Fettsucht, ein schwaches Immunsystem, hyperaktive Kinder und sämtliche Erscheinungen, die mit vorzeitigem Altern in Verbindung gebracht werden (Falten, Haarausfall, Augen, die stets eine stärkere Brille benötigen, etc.).

## ZENTRUM DER GESUNDHEIT

### Die langfristigen Folgen des Zuckerkonsums

Nach vielen Jahren regelmässigen Zuckerkonsums können sich Krankheiten wie Osteoporose und Diabetes entwickeln, die beide zu den Spätfolgen eines erhöhten Zuckerverzehrs zählen.

Zusätzlich erhöht Zucker das Risiko, in absehbarer Zeit an Herzerkrankungen oder Autoimmunerkrankungen wie Arthritis, Asthma und Multipler Sklerose zu leiden.

Zucker schädigt ausserdem die Leber, irritiert den Magen und zerstört die gesunde Darmflora. Im Darm füttert der Zucker die dort ansässigen parasitären Pilze und führt auf diese Weise zu Hormonstörungen der unterschiedlichsten Art.

Zucker kann also sehr wohl die Gesundheit zerstören.

### Die Gefahr, die vom Zucker ausgeht, ist lange bekannt

Schon 1957 bezeichnete Dr. William Coda Martin den Zucker in einem Artikel für die Michigan Organic News als ein Gift, dem es an Lebenskraft, Vitaminen und Mineralien mangle:

*"Was übrig bleibt sind pure, raffinierte Kohlenhydrate. Eine unvollständige Umwandlung von Kohlenhydraten führt zur Bildung giftiger Stoffwechselprodukte (wie zum Beispiel der Brenztraubensäure)".*

Heute ist diese Aussage nicht weniger aktuell. Die völlig unterschätzten Giftstoffe, die bei der Verstoffwechslung von Zucker entstehen, beeinträchtigen viele Funktionen des Körpers und geben den Startschuss für die Entwicklung degenerativer Erkrankungen<sup>(1)</sup>.

(1) Mit degenerativen Erkrankungen sind sämtliche Krankheiten und Symptome gemeint, die im Zuge der Zivilisation in Erscheinung getreten sind, wie z. B. Arthrose, Rheuma, Osteoporose, Arteriosklerose, Diabetes Typ 2, Autoimmunerkrankungen (z.B. der Schilddrüse oder des Verdauungssystems), aber auch Krebs und viele mehr.

### Diese Produkte könnten Sie interessieren



effective nature

**Kokosblütenzucker - Bio**

300g

EUR 7.95

### Zucker durchlöchert nicht nur Zähne

Die meisten Menschen wissen, dass Zucker schlecht für die Zähne ist, sie angreift und "durchlöchert". Zähne stellen das härteste Material unseres Körpers dar. Wenn Zucker dieses Material durchlöchern kann, was glauben Sie, was er dann mit dem Rest des Körpers anstellen kann?

In seinem Buch "Sugar Blues" bemerkt William Dufty:

*"Zahnforscher haben bewiesen, dass die Zähne den gleichen Stoffwechselprozessen unterliegen wie der Rest des Körpers."*

Seite weitersurfen stimmen Sie der Cookie-Nutzung zu. [Mehr Informationen](#)

**Ich stimme zu**

Mit anderen Worten: Die Säure, die den Zahnschmelz ruiniert, ist dieselbe Säure, die auch Ihren Emgeweiden schadet. Ganz besonders gefährdet ist hier der Darm. Die Ursache eines Leaky-Gut-Syndroms (durchlässige oder löchrige Darmschleimhaut) entwickelt sich zum Beispiel in den meisten Fällen durch einen übermässigen Zuckerkonsum...

## Zucker birgt noch ein weiteres Problem

Ein nicht zu unterschätzender Nachteil des Zuckers ist sein hohes Suchtpotential. Ja, Zucker macht definitiv süchtig und daher ist es gar nicht so leicht, den Zuckerkonsum drastisch zu reduzieren. Falls Sie jedoch aus Ihrer Zuckersucht aussteigen wollen, hätten wir ein paar gute Tipps für Sie parat. Hier finden Sie auch die Erklärung dafür, warum der Zucker süchtig macht.

## Was also tun?

Treffen Sie eine Entscheidung! Es ist IHR Körper und IHR Leben. Wenn Sie sich für ein Leben ohne Zucker entscheiden, lesen Sie immer die Zutatenliste auf den Etiketten Ihrer Lebensmittel, um auch den versteckten Zucker im Frischkäse, in der Fertigsuppe, in der Wurst und in den Frühstücksflocken aufzuspüren.

## Auch brauner Zucker ist zu vermeiden

Übrigens ist sogenannter brauner Zucker, Rüben- oder Rohrzucker nicht besser für Ihre Gesundheit als weisser Zucker. Brauner Zucker ist oft sogar nur weisser Zucker mit zugesetzten Farbstoffen und anderen Chemikalien.

Bleiben Sie wachsam - es lohnt sich! Schon sehr bald werden Sie die positiven Auswirkungen spüren können, die ein zuckerfreies Leben mit sich bringt.

## Suchen Sie Alternativen

Während der Umstellungsphase können Sie alternative Süssungsmittel, wie z. B. Kokosblütenzucker, Xylitol, Melasse oder Stevia verwenden. Wenn Sie der Heisshunger auf Süßes packt, greifen Sie einfach zu frischen Früchten oder trinken einen Fruchtsmoothie.

Auch die Mandelmilch, mit oder ohne Früchte zubereitet, stellt eine sehr gesunde und überaus köstliche Alternative dar. Hier finden Sie eine Übersicht der besten Zuckerersatzstoffe.

Testen Sie ferner die fantastische Wirkung von Bitterstoffen, die den Heisshunger auf süsse Speisen reduzieren können. Damit werden Sie Ihren Verzehr an gesüssten Speisen schnell minimieren. Detaillierte Infos zu den genannten Tipps finden Sie hier:

- Mandel-Likör - In kompromisslos gesunder Qualität
- Warum Bitterstoffe gut sind

## Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können?

Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können?

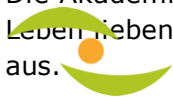
Wir empfehlen die Akademie der Naturheilkunde zur Aus- bzw. Weiterbildung.

Zentrum der Gesundheit verwendet Cookies, um Ihnen den bestmöglichen Service zu gewährleisten. Wenn Sie auf der

Seite weitersurfen stimmen Sie der Cookie-Nutzung zu. Mehr Informationen

**Ich stimme zu**

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie – die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben – in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit in einer Fernausbildung aus.

**ZENTRUM****DER GESUNDHEIT****Quellen:**

- [Branchenbericht der Zuckerindustrie \(Quelle als PDF\)](#)
- [Raffinierter Zucker - Das süßteste aller Gifte \(Quelle als PDF\)](#)

**Akademie der Naturheilkunde**

Machen Sie Ihre **Leidenschaft** zum Beruf und werden Sie **Ernährungsberater**

**Mehr Infos >>**

**ZUCKER****UNGESUNDE ERNÄHRUNG****GESUNDHEIT**

Wenn Ihnen dieser Artikel gefallen hat, würden wir uns über einen kleinen Beitrag für unsere Tätigkeit sehr freuen!  
Spenden Sie jetzt mit Paypal

**Kostenlosen Newsletter abonnieren:**

Geben Sie Ihre E-Mail ein

**ANMELDEN**

Zentrum der Gesundheit verwendet Cookies, um Ihnen den bestmöglichen Service zu gewährleisten. Wenn Sie auf der Seite weitersurfen stimmen Sie der Cookie-Nutzung zu. [Mehr Informationen](#) **Ich stimme zu**